

**HITACHI**  
Inspire the Next

日立オーブンレンジ

家庭用

# 取扱説明書・料理集 クッキングガイド

型式 MRO-BF6

保証書別添付

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



マカロニグラタン



もくじ	2
安全上のご注意	
● 絵表示について	3
● ご使用の前に	3
● 据え付けるとき	3・4
● 使用するとき	5・6
● お手入れのとき	6

ご使用の前に

据え付け	7
各部のなまえ	7
付属品の種類	7
操作パネルのはたらき	8・9
加熱のしくみ	10
空焼きのしかた	10
使える容器、使えない容器	11
知っておいていただきたいこと	12・13

お手入れ

本体・付属品のお手入れ	37
においが気になるとき	37

こんなとき

故障かな……と思ったら	
● 次のことをお調べください	38
● 次の場合は故障ではありません	38・39
表示窓にこんな表示が出たとき	39
料理が上手にできないとき	40～42

料理集

料理集	43～70
-----	-------

保証とアフターサービス

保証とアフターサービス	71
-------------	----

「ご相談窓口」

「ご相談窓口」	71
---------	----

仕様	裏表紙
----	-----

正しい使いかた

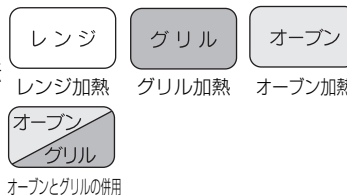
あたため/解凍あたため	
あたため 解凍あたための使いかた	14
1ごはん の使いかた	15
● 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ	16
● 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	16
● 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ	16
● ご飯、お総菜のあたためメニュー	17
● 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー	17
● あたため 解凍あたため 1ごはん メニューの加熱時間	18
● まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間	18
2牛乳 の使いかた	19
カロリーカット 揚げもの 焼きもの 炒めもの	
● カロリーカット の使いかた	20
3かんたんパン の使いかた	21
4半解凍 5解凍 の使いかた	22
4半解凍 5解凍 の上手な使いかた	23
上手な冷凍保存のコツ	23
6葉菜 7根菜 の使いかた	24
8ケーキ 9ピザ 10グラタン	
● 8ケーキ 9ピザ の使いかた	25
● オートメニューと表示	26
● オート調理のお願い	26

オート調理	
手動調理キーの操作手順	27
レンジ	
● レンジ発酵 の使いかた	28・29
● ヨーグルト の使いかた	29
● レンジの使いかた	30
● 加熱時間の決めかた	30
● レンジ600W レンジ500W と レンジ200W のリレー加熱	31
● レンジ600W レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱	31
オーブン	
● オーブン(予熱なし、40℃発酵)の使いかた	32
● オーブン(予熱あり)の使いかた	33
グリル	
● グリルの使いかた	34
お好みメニュー	
● 記憶のしかた	35
● お好みメニュー の使いかた	36

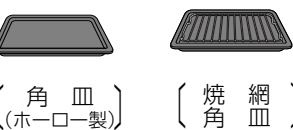
クッキングガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示例



■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。  
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

●オート調理のとき

あたため 1ごはん 2牛乳 3かんたんパン …… 6葉菜  
7根菜 8ケーキ 9ピザ 10グラタン カロリーカット (揚げもの …… 炒めもの)

●手動調理のとき

手動調理キー レンジ グリル オープン レンジ発酵 ヨーグルト  
お好みメニュー

レンジの出力ー レンジ600W レンジ500W レンジ200W レンジ100W

オーブンの温度ー 250℃ 210℃ …… 100℃ 40℃(発酵)

加熱時間ー 約2分 2～3分

■料理集に使われる単位は、次のとおりです。  
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全上のご注意 必ずお守りください

絵表示について

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。



危険

この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。



警告

この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。



注意

この表示の欄は、誤った取扱いをすると「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

絵表示の例



この記号は気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。



この記号は、してはいけない「禁止内容」です。



この記号は実行しなければならない「強制」内容です。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

ご使用のまえに



危険

(火災・感電・けがの原因)



- 改造はしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。
- 穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。



据え付けるとき

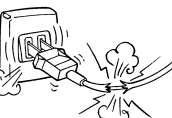


警告

(感電・火災の原因)



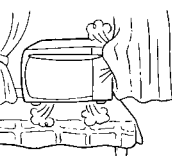
- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因)



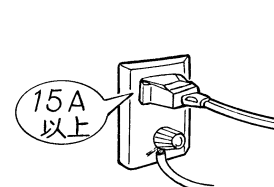
- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。



(火災・感電の原因)



- 電源は定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)



- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄すること。



据え付けるとき

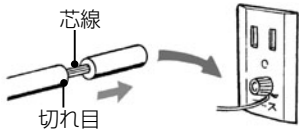
警告

**アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止)**  
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。(法令で禁止されています。)

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所 ●土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

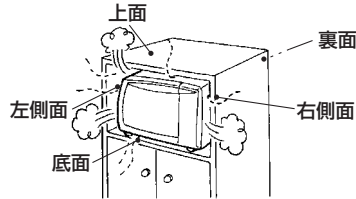
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

(火災・感電の原因)

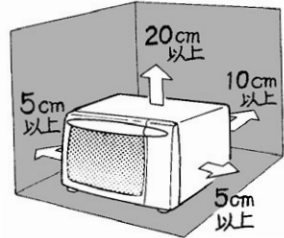


- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。  
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。



使用するとき

警告

(事故の原因)



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)  
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

注意

(感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
- 本体やドアに無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- 加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えない。  
(加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花〈スパーク〉、故障の原因)
- 吸排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ)
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)

使用するとき(レンジのとき)

注意

(やけど・けが・発煙・火災の原因)



- レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。(破裂の恐れ)  
目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒーなど)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。  
(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 角皿は使わない。
- あたためで飲みものを加熱しない。
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)

(やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードはレンジ500Wで様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(オート調理で加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいは必ずときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

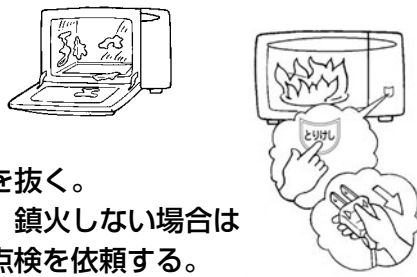
使用するとき(レンジ、グリル、オーブンのとき)

注意

(発煙・発火の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
  1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
  2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



使用するとき(グリル、オーブンのとき)

注意

(やけどやけがの原因)



- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)
- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。

お手入れのとき

警告



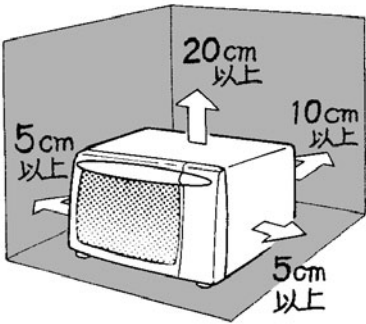
- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)
- 本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

- お願い
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
  - 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

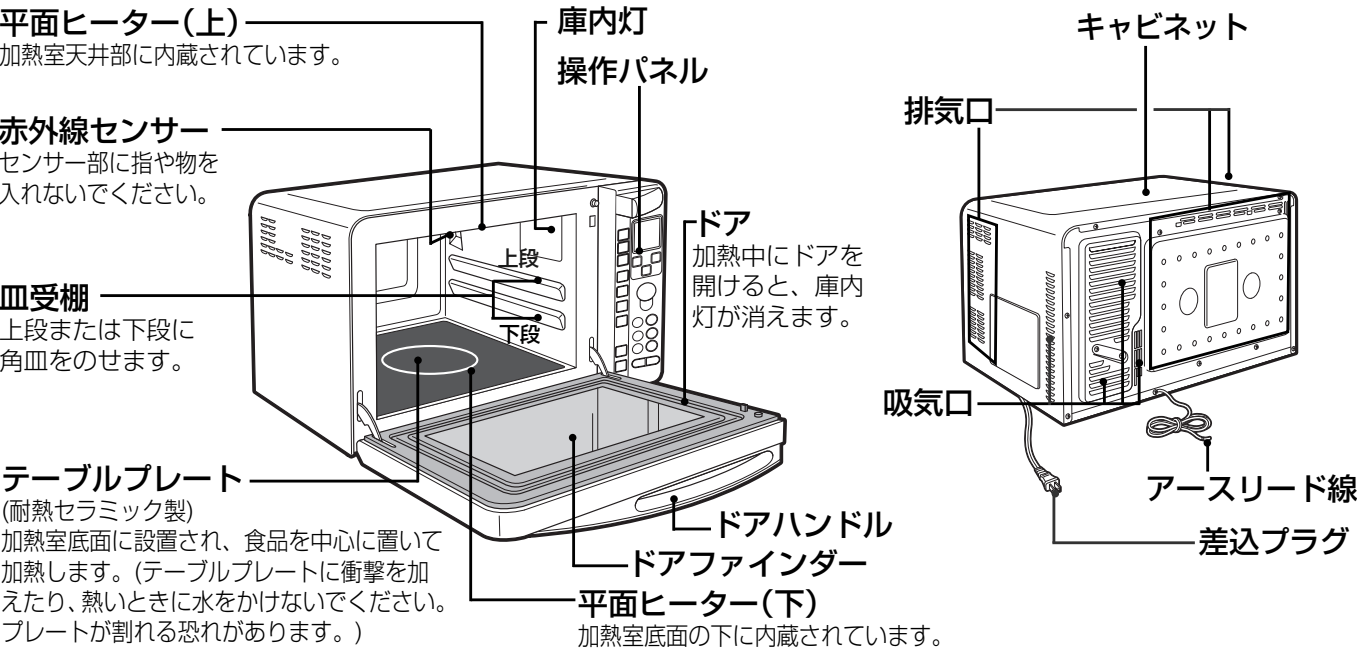
ご使用の前に

据え付け (3、4ページ参照)

- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、背面は10cm以上間をあけて設置します。  
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれるときがあります。  
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。(4ページ参照)



各部のなまえ



付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■角皿 1枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます) 急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
■焼網 (角皿にのせて使います) 直火で使うと、変形の原因になります。 ※焼網は手動調理でも料理集に記載している使いかたに限り使えます。		×	○	○

※付属の角皿、焼網はレンジ加熱で使用できません。  
火花(スパーク)や加熱室内壁のフッ素コートがはがれたり、故障の原因になります。

■クッキングガイド  
(本書)  
■保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)



部品の追加購入		2006年10月現在
部品名	部 品 番 号	希望小売 価 格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)



# 操作パネルのはたらき

## 待機時消費電力オフ機能 → 12ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

### 1 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、オープン温度を表示します。  
(表示は全点灯イメージ図です。)

## オート調理の手順

オートメニューまたは、カロリーカットキーから好みのメニューを選ぶとセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

### 2 オートメニューキー → 15~19・21~26ページ

10種類のメニューがオート調理できます。  
メニューキーを押してセットします。

### 3 カロリーカットキー → 20ページ

3種類のカロリーカットメニューが自動調理できます。キーを押すとカロリーカットメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

### 4 仕上がり調節キー → 12ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

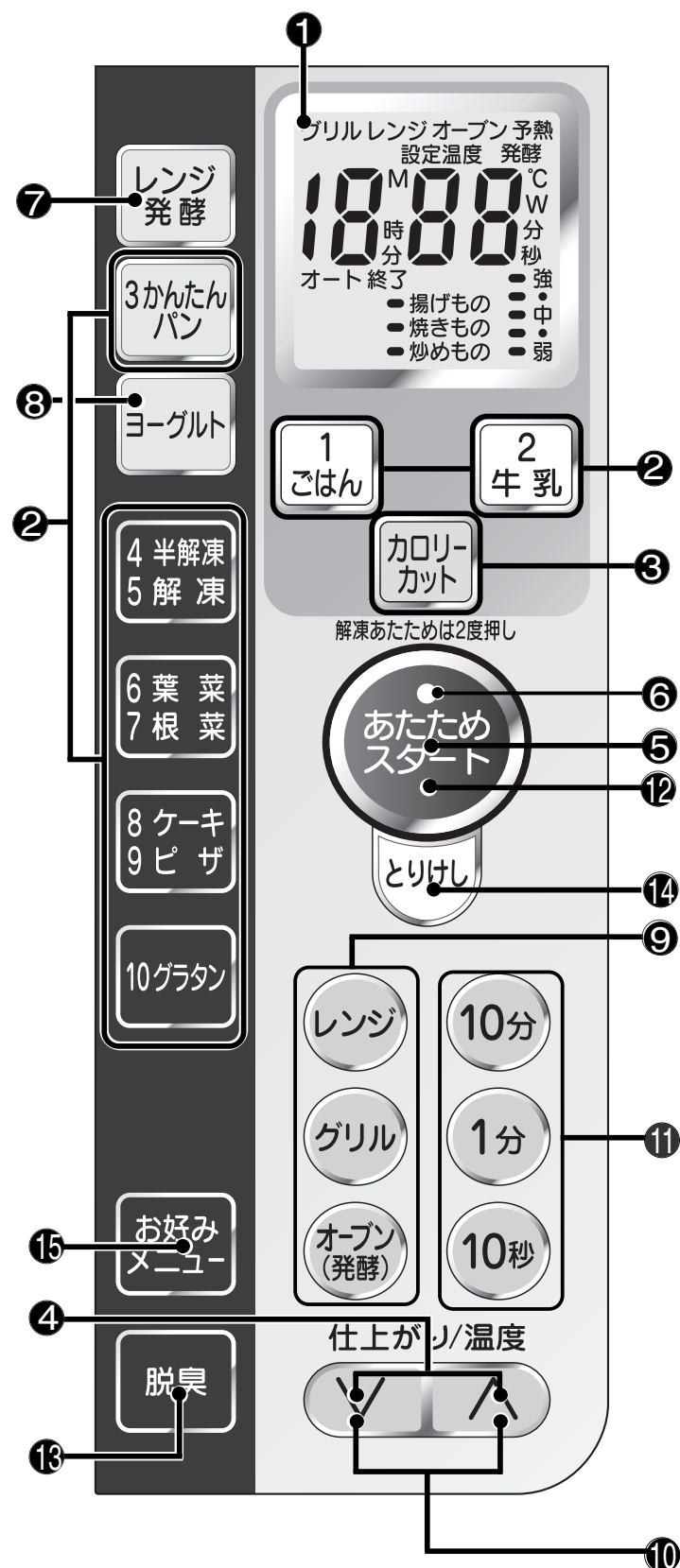
### 5 あたため/スタート → 14・16~18ページ

あたため、解凍あたため のとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

※ → はオート調理の手順の一例です。

### 6 スタートランプ

オート調理、手動調理、脱臭のときランプ(●)が点滅します。加熱が始まると消えます。



※操作パネルはMR O-BF6で説明しています。

## 手動調理の手順

### 7 レンジ発酵キー → 28ページ

かんたんパン、納豆の発酵に使います。

### 8 ヨーグルトキー → 29ページ

ヨーグルトを作るときに使います。

### 9 手動調理キー → 27~34ページ

料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」を選びます。

### 10 仕上がり/温度調節キー → 32・33ページ

オープンの温度を調節するときに使います。

### 11 タイマーセットキー

加熱時間をセットするとき使います。

### 12 あたため/スタートキー

調理をスタートさせるとき使います。

※ → は手動調理の手順の一例です。

## 待機時消費電力オフ機能

ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。

(表示窓の「0」表示が消えます。) キーを押しても受け付けません。(自動的に電源が切れた後は、ドアを開閉すると電源が入り表示窓の「0」表示が点灯します。)

### 13 脱臭キー → 10・37ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

### 14 とりけしキー


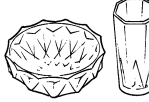




間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

### 15 お好みメニューキー → 35・36ページ

よく作る料理の加熱内容を記憶させておくと、次からは、この「お好みメニュー」とスタートキーを押すだけの簡単操作になります。  
(記憶できるのは、手動調理の内容です。)

# 使える容器、使えない容器

○印は使える。 ×印は使えない。

加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (グリル、オーブン加熱)
容器の種類			
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
	その他のプラスチック容器 	×	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、アルミホイル、付属の角皿など		×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	×

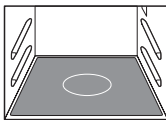
- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

# 空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オーブン加熱）をしてください。  
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

### 加熱室を空にしてドアを閉める



### 1 差込プラグをコンセントに差し込みドアを開閉する

- 待機時消費電力オフ機能（12ページ参照のため表示窓に何も表示されません。ドアを開閉すると右のように表示します。



### 2 脱臭キーを押す



### 3 スタートキーを押す



※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら  
空焼きが終る



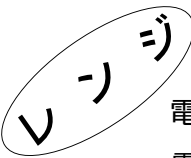
注意

(やけどの原因)



使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺、テーブルプレート)にふれない。

# 加熱のしくみ



電波(高周波)で食品を加熱します。  
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

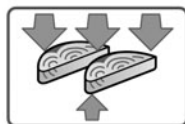
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長

スピーディー 水を使わない 色や形、風味 盛りつけたままで経済的です。 ので栄養素が 保たれます。 まで加熱でき 保たれます。



平面ヒーター(上)(下)で食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



平面ヒーター(上)(下)で加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。







# 知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。

記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

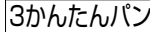




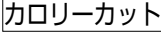


## 待機時消費電力オフ機能について






電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

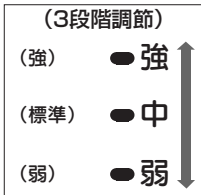
● ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

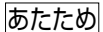
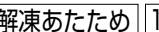





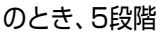

## 仕上がり調節キー について

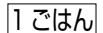

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

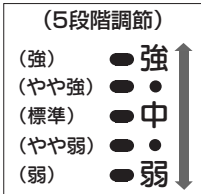
      (  ~  ) のとき、3段階に調節できます。


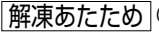


 押すと  、  押すと  になります。通常は  になっています。



        のとき、5段階に調節できます。初めは  にセットしてあります。

  はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、  の場合、スタートから約15秒以内に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。(仕上り調節 、 はオート調理の加熱時間を増減します。)

## ●オープン調理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理集の類似したメニューの時間と温度を参考に、手動で様子を見ながら焼いてください。
- オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は、45ページの"加熱時間一覧表"を参照し、オープン温度と時間を目安にして焼きます。

## ●オープンを使いこなすために

オープンの特性で料理集に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。仕上がり調節を使い分けたり、設定温度を10～20℃上下させたりして調整します。焼き色が足りないときは、3～5分ほど追加焼きをして調節してください。


## ●焼きムラが気になるときは・・・

加熱途中で角皿の前後を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で入れ替えます。

## ●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうのでドアの開閉は、手早く、控えめにしてください。

## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから、仕上がり調節キー  を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディー音の切り替えはできません。)

## ●写真と料理の実物の色が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

# 知っておいていただきたいこと

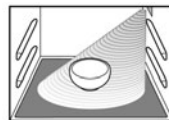
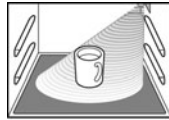
## 赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。





赤外線センサーを正しく働かせるためには。



### ●ラップやふたをしないで加熱します。

ラップやふた(陶磁器、ガラス製、プラスチック製)を使うと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がりが温度が変わることがあります。(カレーやシチュー、焼き魚や煮魚をあたためるときに、飛び散る恐れがあるのでラップをします。)



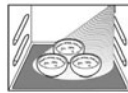
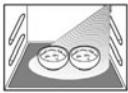
### ●食品の分量に合った大きさの容器を使います。

食品の表面温度を正しくはかるため、陶磁器または耐熱ガラス容器に入れて加熱します。(   は発泡スチロールのトレーに入れたままで、   はラップで包み、そのままテーブルプレートに置きます。) 容器の大きさは食品を入れたとき八分目位になる大きさにします。連続して使うときは容器は冷たいものに替えて使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると赤外線センサーが正しく動きません。

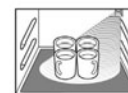
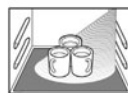
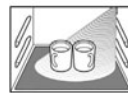
\* 容器の半分以下の量のときは手動  が手動  で加熱してください。(30ページ参照)

### ●食品の置きかたは

容器に入れて必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。テーブルプレートの端や角に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれないときがあり、上手に仕上がらない場合があります。





●食品の重量が100g未満のときや小さいものを端や角に置いて加熱すると、赤外線センサーで正しく検知できませんのでオート調理できません。手動調理でテーブルプレートの中央に寄せて置き、様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)






●2個(2杯)以上を同時に加熱するときは、使う容器や食品の分量、加熱する前の食品の温度をだいたい合わせてください。1個の食品の分量はそれぞれ100～300gまでにします。


### ●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で


オート調理で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。同時に加熱するときは手動  または手動  で様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)


### ●レンジ加熱をするときは、加熱室は冷ましてから使ってください。

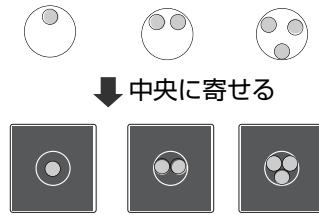
グリル、オープンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「 E5」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、手動  または手動  で加熱してください。(30ページ参照) また、電子レンジ調理でも長時間使用したり連続して使用した後は、容器やテーブルプレートが熱くなっているため、赤外線センサーが正しく動きません。同様に冷ましてから使うか手動調理で加熱して使ってください。(30ページ参照)

### ●フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは

食品メーカーが包装に表記している冷凍食品の並べかたで、丸皿を円で表している図  をテーブルプレートに描かれている円と間違えて、食品を端に置いて加熱してしまうと、上手に仕上がりません。(加熱不足や加熱にむらがでることがあります。)

必ず容器(陶磁器やガラス製)にのせるか、食品メーカーが指示するケースに入れてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。加熱時間は食品メーカーの指示の手動  で加熱します。(30ページ参照)



\* から揚げやコロケ、シューマイなど小さくて油を多く含む食品はオート調理できません。手動  で様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)



## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ動きます。

## お弁当のあたためについて

ラップやふたをはずし、あたためたくない漬けものなどを取り出します。またアルミケースやバラン、ゆでたまご、しょうゆやソースの入った容器(火花や破裂の恐れ)は必ず取り出してから手動  で加熱します。お弁当の中身の材質によって仕上がりに差のことがあります。市販のお弁当で使いたがが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。加熱時間の目安は、1個(1人分)約450gで、手動  約1分40秒です。

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## トーストやもち、生魚のさんまやあじなど丸身の魚は焼けません。

加熱室が大きく、平面ヒーター(上)と食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

# オート調理 あたため/解凍あたため

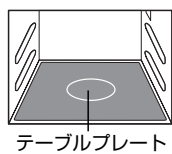
器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜、冷凍ご飯をスピーディーにおいしくあたためます。

## あたため 解凍あたため の使いかた



### 食品の置きかた

- テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート



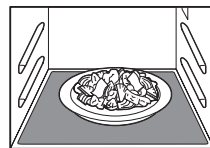
食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

(例)あたための場合

### 食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く



お総菜のあたための場合  
(17ページ参照)

1

### あたため キーを押す

■庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



キーを押すごとに 1 ➡ 2 ➡ 1 とセットできます。

- 1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(17・18ページ参照)
  - 2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(17・18ページ参照)
- キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは **2牛乳** を使います。(19ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(30、46ページ参照)
- ご飯のあたためは **1ごはん** で、冷凍ご飯の解凍あたためは、**解凍あたため** で加熱します。
- あたため** キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押しください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため** キーを押してください。
- 水のあたためはできません。**2牛乳** を使います。(19ページ参照)

## あたため 解凍あたため 1ごはん のコツ

**1回の分量は適量で** (18ページ参照)  
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動**レンジ** **500W** で加熱します。(30ページ参照)

### 加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「**0**」を表示して加熱できません。またテーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためられない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動**レンジ** **600W** で加熱してください。(30ページ参照)

### 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

### 市販の調理済み食品は

- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、食品メーカーの指示に従い、手動**レンジ** **500W** で加熱します。
- 置く位置はテーブルプレートの中央に置いて加熱します。
- 発泡スチロールの容器やトレイは使用しないでください。

**2個以上の食品を加熱する場合は**食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

### 仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは

手動**レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。**あたため** **解凍あたため** や **1ごはん** で追加加熱すると、熱くなりすぎる場合があります。

**インスタント食品やパックされたご飯は**46ページを参照して加熱します。

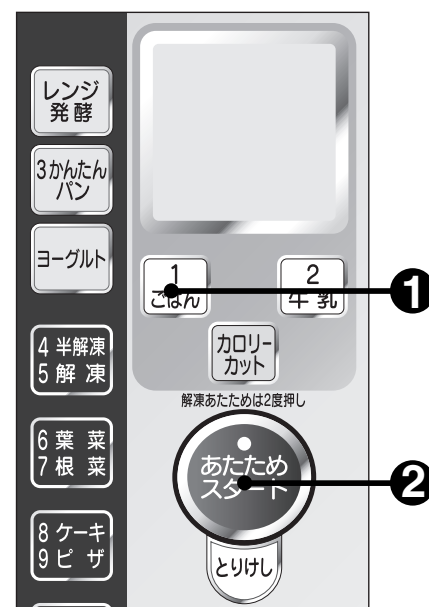
オート調理

# オートメニュー

1 ごはん

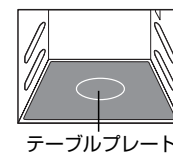
ご飯、ピラフなどご飯もののあたために使います。

## 1ごはん の使いかた



### ごはんの置きかた

- テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート

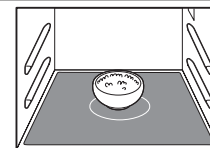


食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

### 食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

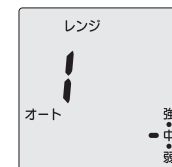


ご飯の場合  
(17ページ参照)

1

### 1ごはん キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



2

### スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためられない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動**レンジ** **600W** で加熱してください。(30ページ参照)

### ラップの使い分けは

- お総菜のあたためはほとんどラップをしません。調理済みの冷凍食品の解凍あたためは、ラップをします。(17・18ページ参照)
- 冷蔵や常温のご飯はラップはしません。冷凍ご飯の解凍あたためはラップをします。(17・18ページ参照)

**冷めたご飯やピラフなどのかたまりがほぐせるものはほぐしてから加熱する**

**乳幼児のミルクやベビーフードはオート調理ではあたためられません**

手動**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)

**冷凍ご飯は解凍あたためで加熱する**

ご飯1杯分(約150g)を厚さ2～3cmの四角形に形作り、ラップで包んで冷凍したご飯は、ラップが重なっている方を下にして、平皿にのせて加熱します。(17ページ参照)

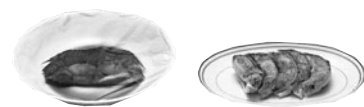
### 市販のご飯、おにぎりは

- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、食品メーカーの指示に従い、手動**レンジ** **500W** で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは、46ページを参照します。
- 市販のご飯やおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動**レンジ** **500W** で加熱します。



# 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

ラップなどのおおいを使い分けて  
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどは、あらかじめ取り除き、加熱後加えます。)



包装や容器、材質に注意して  
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて  
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は  
4半解凍 5解凍 を使います。(22ページ参照)

いか料理を加熱するとはじける  
手動 レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

水分を補って  
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。



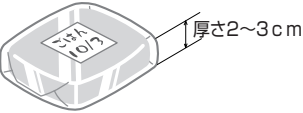
加熱後の余熱を利用して  
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、ふたやラップなどのおおいをして加熱し、加熱後そのまましばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。  
まんじゅうやパン類、冷凍野菜、ベビーフードなどは手動で加熱してください。(5・18ページ参照)

## 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

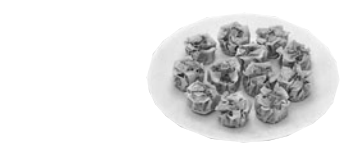
- ★熱いものは  
よく冷ましてから冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは  
ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100~300g)ずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)
- ★野菜は  
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



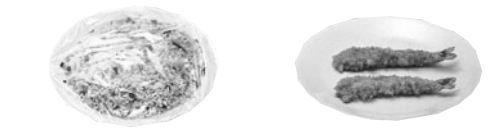
# 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて  
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには、電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて  
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップまたはふたを使い分けて  
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて  
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。  
-20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

# ご飯、お総菜のあたためメニュー

- オート調理の1回分の分量目安は1~2人分(4人分)です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)
- 3人以上は仕上がり調節を やや強 か 強 にします。
- 印はラップをする。×印はしない。
- 印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの		●ご飯・おにぎり (1ではん)で加熱 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。	×
		●チャーハン・ピラフ (1ではん)で加熱 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの		●焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	●
		●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの		●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの		●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	×
		●煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	●
蒸しもの		●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの		●カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。)	●
		●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

- あたため キーを2度押して 解凍あたため で調理します。
- オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせてあたためは1,800g、1ではんは1,200gまでです。)
- 食品の重量が100g未満のときは手動 レンジ 600W であたためます。(18・30ページ参照)
- 印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの／めん類		●冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
		●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	●
揚げもの		●冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの		●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。仕上がり調節 やや弱 に合わせる	●
汁もの		●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 弱 に合わせ、ゆとりをもっておおう。加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	●

レンジ

あたため 解凍あたため 1ごはん

メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ600W	
			分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g (1杯)	約1分
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚	●	100g (1人分)	約1分
	ハンバーグ・焼き肉	×		
	焼きとり		150g (5串)	1分40秒～2分
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	40～50秒
	コロッケ		150g (2個)	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g (1人分)	1分40秒～2分
	酢豚・八宝菜		200g (1人分)	1分40秒～2分
煮もの	野菜の煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒～2分
	煮魚	●	100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g (10～13個)	約1分20秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g (1人分)	1分40秒～2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150mL (1人分)	1分20秒～1分40秒

(1mL=1cc)

解凍あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ600W	
			分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	●	150g (1杯)	2分10秒～
	冷凍おにぎり		150g (1個)	2分30秒
	冷凍チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	4分～4分30秒
	冷凍スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	●	100g (1人分)	2分30秒～3分
	冷凍天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	約1分40秒
	冷凍コロッケ		150g (2個)	2分～2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜	●	200g (1人分)	3～4分
	冷凍ミートボール		100g (1人分)	約2分30秒
蒸しもの	冷凍シューマイ	●	200g (10～13個)	2分30秒～3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー	●	200g (1人分)	4分～4分30秒





ーフライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは一食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は食品メーカーが設定している手動「レンジ」500Wの時間を目安にして、様子を見ながら加熱し、加熱後すぐに裏返します。(1個50g以下のものを1～2個で加熱するとき、記載時間より若干多めに加熱します。)

まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

手動「レンジ」600Wで加熱してください。

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名			おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類		あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
		冷凍あんまん・肉まん		80g (各1個)	1分～1分20秒	
		まんじゅう	×	100g (2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		パン類		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜		ミックスベジタブル グリーンピース	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがある。(24ページ参照)
		ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒～2分	
		枝豆・かぼちゃ	●	200g	2～3分	包装をはずしてサッと水にくぐらせ、ラップに包んで加熱する。
		スイートコーン		300g (1本)	5～6分	

オート調理

オートメニュー

2牛乳

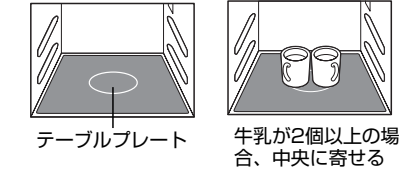
牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳の使いかた



牛乳の置きかた

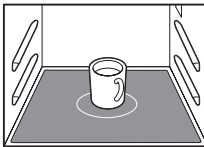
●テーブルプレートの中央に置く



※端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。また沸とうしたり、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く



牛乳の場合  
(44ページ参照)

1 2牛乳キーを押す



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



●お酒のあたためは手動調理を使います。(30、46ページ参照)  
※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動「レンジ」600Wで加熱してください。(30ページ参照)

2牛乳のコツ

1回の分量は

1杯(200mL)から4杯までです。3杯以上を加熱するときは、仕上がり調節「やや強」か「強」にします。1杯が1/2量以下の時は手動「レンジ」600Wか手動「レンジ」500Wで加熱します。(30ページ参照)(1mL=1cc)

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵庫から出したてのものを使います

冷蔵庫から出してしばらくおいたものを加熱するときは「弱」で加熱します。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。



牛乳びんでの加熱はできません

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

仕上がりがぬるかったときは

手動「レンジ」600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。「2牛乳」で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E05」を表示して加熱できません。充分冷ましてから使うか、手動「レンジ」600Wで加熱してください。(30ページ参照)

「あたため」ではあつくなりすぎます。

水のあたためは「2牛乳」で加熱します。



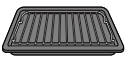
オート調理

# カロリーカット

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い、油をおさえて、焼きものは食品の余分な脂を引き出し、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたカロリーカットメニューが作れます。

揚げもの  
焼きもの  
炒めもの

揚げもの  
焼きもの  
上段

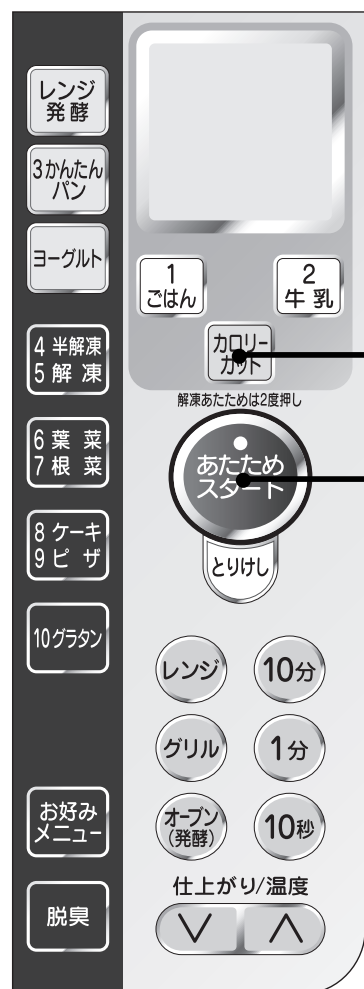


付属の角皿・焼網を使う。(焼網はメニューによっては使用しません)

炒めもの

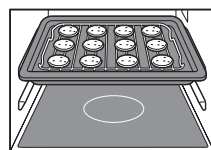
付属品は使わない。

## カロリーカットの使いかた



(例) 揚げものの場合

食品を入れる

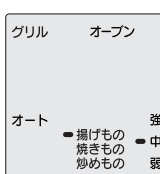


ヒレカツの場合  
(55ページ参照)

**1**  
カロリーカット キーを1度押す

表示窓のメニューを揚げものに合わせる。

■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに揚げもの ➡ 焼きもの ➡ 炒めもの ➡ 揚げものとセットできます。

**2**  
スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる



\*表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

■角皿にのせたまま取り出します。



カロリーカット キーのコツ.....

揚げもの のコツは55ページを参照します。

焼きもの のコツは56ページを参照します。

炒めもの のコツは58ページを参照します。

⚠ 注意

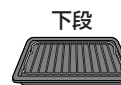
炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。  
少量(表示の分量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理

# オートメニュー

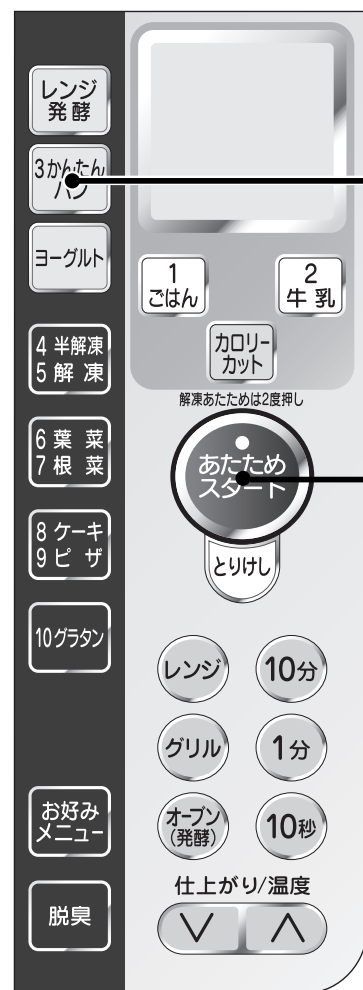
3 かんたんパン

パン生地作りはレンジ発酵だからパン作りもかんたん。形をかえて、トッピングをかえて、いろいろな味が楽しめます。

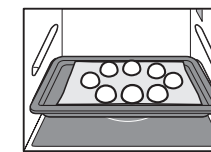


付属の角皿を使う。

## 3 かんたんパンの使いかた



食品を入れる



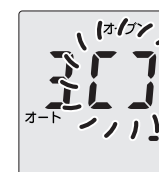
かんたんパン(8個)の場合  
(65ページ参照)

**1**  
3かんたんパン キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



**2**  
スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

\*表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

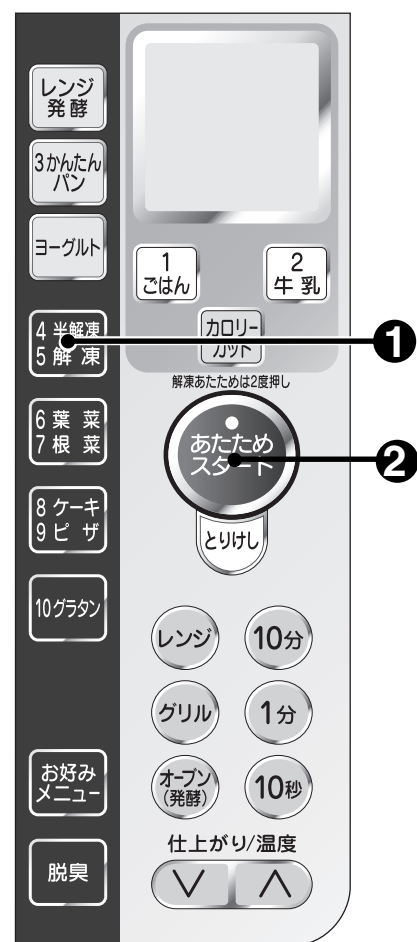
表示が“終了”になり、加熱が終了します。



3 かんたんパン のコツ .....

3かんたんパン のコツは65ページを参照します。

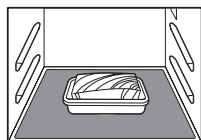
生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損わずに、スピーディーに解凍します。

4半解凍/5解凍 の使いかた (1度押し：4半解凍  
2度押し：5解凍)

(例)4半解凍の場合

食品を入れる

食品は発泡スチロール製のトレーにのせ、テーブルプレートの中央に置く

まぐろの場合  
(23ページ参照)

1

4半解凍/5解凍 キーを1度押す

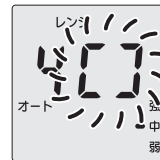
表示窓の番号を4に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



4半解凍/5解凍 キーを押すごとに 4➡5➡4 とセットできます。

2

スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

\*表示の時間は一例です。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく解凍できない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか手動「レンジ」100Wで様子を見ながら加熱してください。(44ページ参照)

## 4半解凍/5解凍 のコツ .....

加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと「E 05」を表示して加熱できません。

グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。

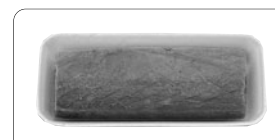
## 4半解凍/5解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。  
分量が100g未満のときは手動「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。(44ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。  
トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- アルミホイルを使って形、厚みが均でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。  
アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 4半解凍 5解凍 を使い分け  
さしみとして解凍する場合は、4半解凍 にします。  
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は5解凍 にします。

- 解凍が足りなかったときは、手動「レンジ」100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- 冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。  
－20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。手動「レンジ」100Wで様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときは、手動「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。(44ページ参照)
- バラバラになって凍っているものは、手動「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品は、手動「レンジ」100W か 手動「レンジ」200W で、途中様子を見ながら解凍します。
- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜の解凍は手動「レンジ」200Wにして200gで4～5分を目安に、様子を見ながら解凍します。 解凍からあたためまで加熱するときは「解凍あたため」で加熱します。冷凍野菜は18ページを参照します。

## 4半解凍 のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

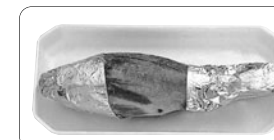
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

## 5解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



アルミホイルを使って

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなませます。  
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節「強」に合わせて解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

●解凍後、必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

## 上手な冷凍保存(フリージング) のコツ

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。



オート調理

# オートメニュー

6葉菜  
7根菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくすみ、色あざやかに仕上がります。

## 6葉菜/7根菜 の使いかた (1度押し: 6葉菜, 2度押し: 7根菜)

	<p>(例) 6葉菜の場合</p> <p>● 食品を入れる</p> <p>食品はラップに包んでテーブルプレートの中央に置く</p> <p>ほうれん草の場合 (44ページ参照)</p>
<p>1</p> <p>6葉菜/7根菜 キーを1度押す</p> <p>6葉菜 / 7根菜 キーを押すごとに6 ➡ 7 ➡ 6とセットできます。</p>	<p>表示窓の番号を6(葉菜)に合わせる。</p> <p>■スタートのランプが点滅します。</p>
<p>2</p> <p>スタートキーを押す</p>	<p>表示窓が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>*表示の時間は一例です。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>表示が“終了”になり、加熱が終了します。</p>

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく加熱されない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動 [レンジ] [600W] で加熱してください。(30ページ参照)

## 6葉菜/7根菜 のコツ .....

### 1回の分量は

[6葉菜]で加熱する葉菜、果・花菜類は100～500gです。500g以上は仕上がり調節 [やや強] で加熱します。[7根菜]で加熱する根菜類は100～1,000gです。丸ごとのじゃがいも300g以上を加熱するときは仕上がり調節 [強] で加熱します。ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて野菜はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱し、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。

### 少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオート調理できません。手動 [レンジ] [500W] で様子を見ながら加熱します。(30ページ参照) 特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。必ずペーパータオルやふきんでふきとってください。(こびりつきの原因)

### 仕上がり調節キーは

やわらかめにした場合は [やや強] か [強]、固めにした場合には [やや弱] か [弱] にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。(44ページ参照) \*葉菜、果・花菜、根菜の種類と区分けは44ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は18ページを参照し、手動 [レンジ] [600W] で加熱します。 \*丸ごとのじゃがいも6個を加熱するときは、図のようにまとめてラップで包み、テーブルプレートの中央に置いて加熱します。

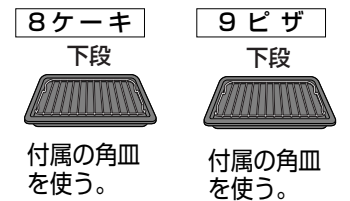


オート調理

# ケーキ/ピザ

8ケーキ  
9ピザ

広い加熱室だから直径15cmから21cmのスポンジケーキや直径24cmのピザが上手に焼けます。



オート調理

# グラタン

10グラタン

手作りグラタンは一度に4皿まで、[10グラタン] キー、スタートキーを押すだけのかんたん操作です。



## 8ケーキ/9ピザ の使いかた

	<p>(例) 9ピザの場合</p> <p>● 食品を入れる</p> <p>ピザの場合 (54ページ参照)</p>
<p>1</p> <p>8ケーキ/9ピザ キーを2度押す</p> <p>8ケーキ/9ピザ キーを押すごとに8 ➡ 9 ➡ 8とセットできます。</p>	<p>■スタートのランプが点滅します。</p>
<p>2</p> <p>スタートキーを押す</p>	<p>表示窓が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>*表示の時間は一例です。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>表示が“終了”になり、加熱が終了します。</p>

## 8ケーキ・9ピザ・10グラタン キーのコツ .....

[8ケーキ] のコツは61ページを参照します。

[9ピザ] のコツは54ページを参照します。

[10グラタン] のコツは52ページを参照します。

## オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん		レンジ	使用しない (テーブルプレート の中央に容器を置 きます。)
2 牛乳		レンジ	
3 かんたんパン		オープン	下段
4 半解凍		レンジ	使用しない (テーブルプレート の中央に発泡ト レーにのせて置き ます。)
5 解凍		レンジ	
6 葉菜		レンジ	使用しない (テーブルプレート の中央にラップ に包んだまま置き ます。)
7 根菜		レンジ	
8 ケーキ		オープン	下段
9 ピザ		オープン	下段
10 グラタン		オープン	下段
カロリーカット 揚げもの		オープン グリル	上段
カロリーカット 焼きもの		グリル	上段 (焼網はメニューによ り使用します。)
カロリーカット 炒めもの		レンジ	使用しない (テーブルプレート の中央に容器を置 きます。)

## オート調理のお願い

**調理する分量や材料は**

クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないとうちに仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

**使用する付属品や容器は**

使用する付属品や容器が違とうちに仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。

**オート調理で作れるものは**

クッキングガイドに記載してある料理以外は、オート調理でうちに仕上がらないことがあります。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

**加熱中にドアを開けると**

うちに仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ を経過してからドアを開いて角皿(食品)を入替えてください。

**オート調理できる分量は**

クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(30ページ参照)

**追加加熱は手動調理で**

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

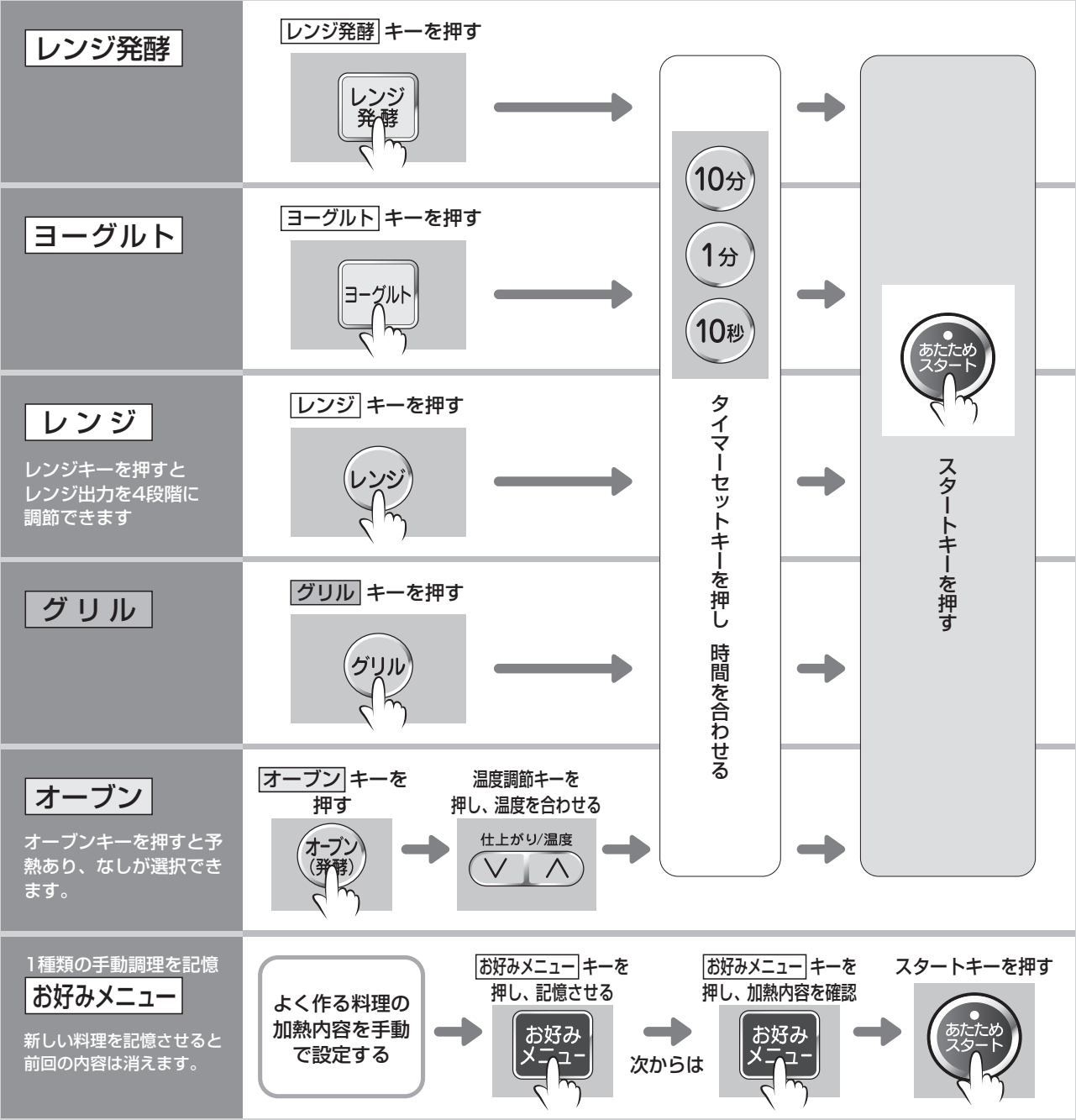
**「あたため」キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す**

空焼きを防止するため、約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

# 手動調理

手動調理は、レンジ／オープン／グリルの3つの機能とレンジ発酵／ヨーグルトの中から加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がりに状態になるように加熱します。

## 手動調理キーの操作手順



- レンジ発酵 →P.28

●ヨーグルト →P.29

●レンジ →P.30, 31
- オープン →P.32, 33

●グリル →P.34

●お好みメニュー →P.35, 36



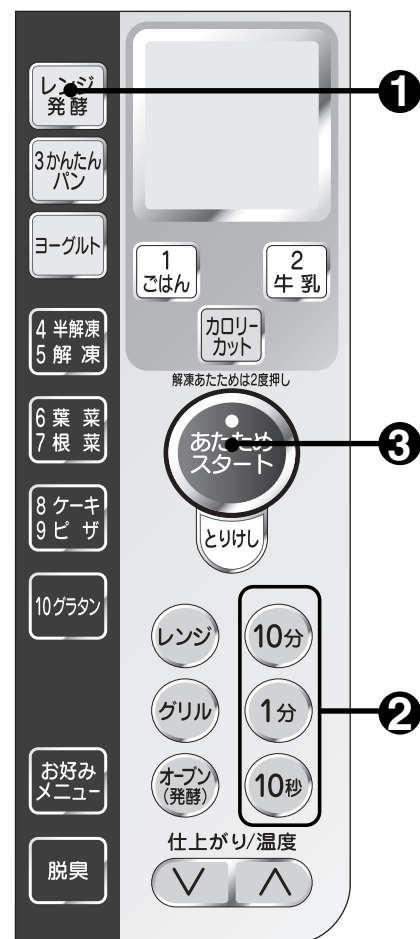
手動調理

# レンジ

# レンジ発酵

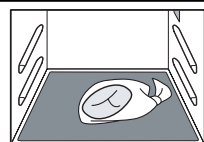
生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、  
短時間で発酵させます。

## レンジ発酵 の使いかた



● 食品を入れる

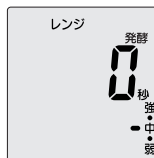
食品はテーブルプレート  
の中央に袋に入った  
まま置きます。



かんたんパン生地の場合  
(65ページ参照)

1

レンジ発酵 キーを  
押す



2

タイマーセット  
キーを押し時間  
を合わせる  
(最大設定時間90分)

■スタートのランプが  
点滅します。



\*表示の時間は一例です。

3

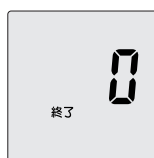
スタートキーを  
押す

庫内灯が点灯し、加熱  
が始まります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が"終了"になり、  
加熱が終了します。



## レンジ発酵 の上手な使いかた

- 角皿を使って「レンジ発酵」はできません。  
火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)  
「レンジ発酵」は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」(2度押し)で温度調節キー「V」を押して「40℃(発酵)」に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ発酵 メニューと記載ページ		
キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジ発酵	やや強	甘酒(69)
	中	かんたんパン(65) レーズンパン(66)
		セサミパン(66) かぼちゃパン(66)
		グラハムパン(67)
		チョコチップめろんパン(67)
		かんたん肉まん(70)

※加熱室の温度が低いとき、平面ヒーター(上)が加熱する場合があります。本体(ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺)に触れないでください。

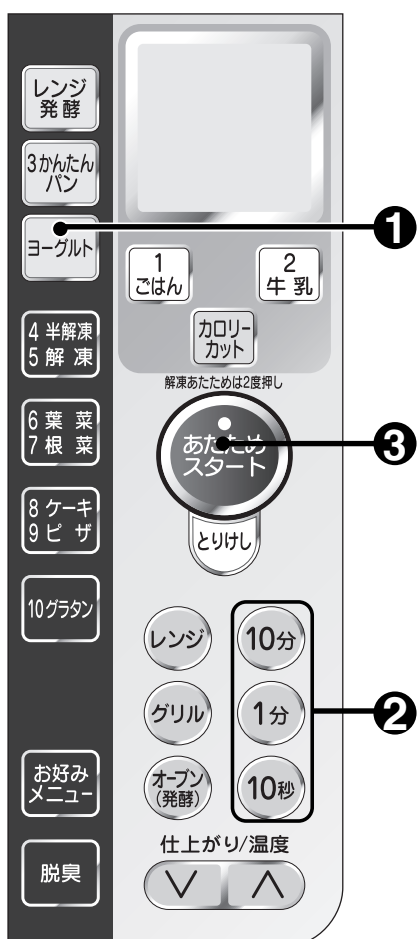
手動調理

# レンジ

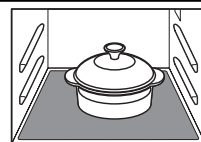
# ヨーグルト

牛乳にヨーグルト菌を加えて、ソフトな電波(高周波)で直接加熱し、短時間で発酵させます。

## ヨーグルト の使いかた



● 食品を入れる



ヨーグルトの場合  
(68ページ参照)

1

ヨーグルト キーを  
押す



2

タイマーセット  
キーを押し時間  
を合わせる  
(最大設定時間180分)

■スタートのランプが  
点滅します。



\*表示の時間は一例です。

3

スタートキーを  
押す

庫内灯が点灯し、加熱  
が始まります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が"終了"になり、  
加熱が終了します。



## レンジ発酵 の上手な使いかた(応用)

料理集に記載してあるバターロールの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は・・・

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
- 65ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵は、角皿を使います。「レンジ発酵」ではできません。「オープン」(40℃(発酵))で行います。

レンジ発酵 仕上がり調節「中」で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(64)	9個分	15~20分

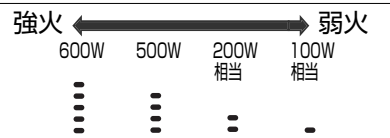
## ヨーグルト のコツ

ヨーグルトのコツは68ページを参照します。

手動調理

# レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。



## レンジの使いかた

1 レンジ キーを1度押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間19分50秒)

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

● 食品を入れる

みそ汁の場合 (18ページ参照)

レンジ 600W

■レンジ キーを押すごとに出力は600W → 500W → 200W → 100Wの順に調節できます。

レンジ 120分

■スタートのランプが点滅します。

レンジ 120分

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

レンジ 120分

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

終了 0

## 加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ600Wの加熱時間の目安

食品の種類		生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果・花菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒
	根菜類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
魚介類		1分30秒～2分	50秒～1分10秒
肉類		1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒
ご飯類		――	40秒～50秒
めん類		――	50秒～1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)		――	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		――	40秒～1分
パン・まんじゅう		――	30秒～50秒
ケーキ		50秒～1分10秒	――

※手動レンジ500Wで加熱する場合は1.1倍の加熱時間にします。

(標準温度20℃のとき)

食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。  
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬でも多少加熱時間が違います。

使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

## レンジ600Wとレンジ200Wの自動切換のリレー加熱

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ600W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。

1 レンジ600W または レンジ500W にセットする

2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

(例)レンジ600W → レンジ200W のリレー加熱の場合

● 食品を入れる

ご飯(2カップ)の場合 (51ページ参照)

レンジ 600W

※レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。

レンジ 10:00分

■スタートのランプが点滅します。

レンジ 200W

27分

途中で変わる →

レンジ 27分

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

終了 0



# 手動調理 オーブン

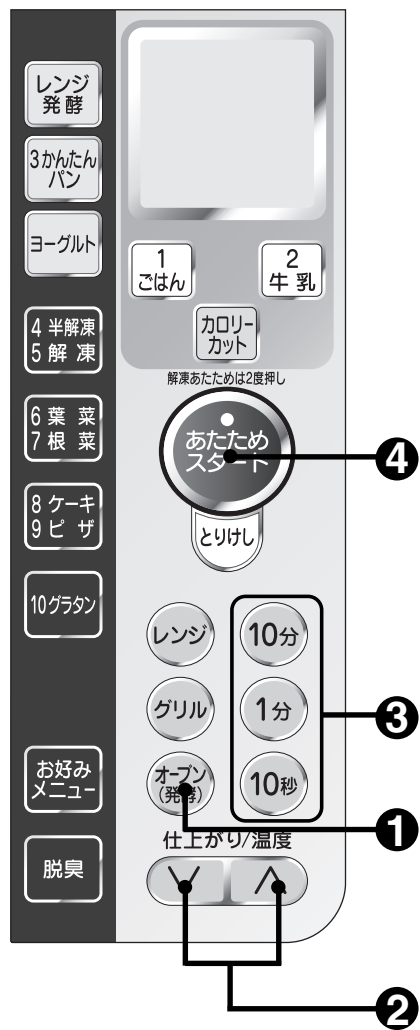
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オーブン温度は、発酵(40℃)・100～210℃(10℃間隔)・  
250℃までセットできます。

角皿の上段・下段は、  
メニューに合わせる


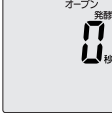


付属の角皿を使う。  
(メニューによっては焼網をの  
せて使います。)

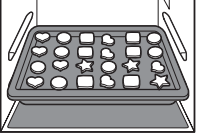







## オーブン (予熱なし)、40℃(発酵) の使いかた



**発酵のときは**  
温度調節キー を押して 40℃(発酵) に合わせます。

 → 数秒後に変わる 

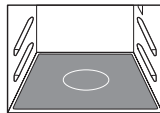

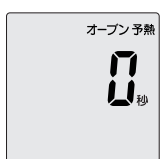






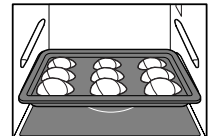



**加熱中に温度を変えるとき**  
温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

(例) <b>オーブン</b> (予熱なし) の場合	
食品を入れる	 クッキーの場合 (60ページ参照)
<b>1</b> <b>オーブン</b> キーを2度押し <b>オーブン</b> (予熱なし)にする	
<b>2</b> 温度調節キーで温度を合わせる	■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。  → 途中で変わる → 
<b>3</b> タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)	■スタートのランプが点滅します。 
<b>4</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 
 終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"終了"になり、加熱が終了します。 

## オーブン (予熱あり) の使いかた



付属の角皿を使う。  
角皿の上段・下段は、  
メニューに合わせる

(バターロールの場合) (64ページ参照)	加熱室を空にする	
● 予熱をする		
<b>1</b> <b>オーブン</b> キーを1度押し <b>オーブン</b> (予熱あり)にする	 → 数秒後に変わる → 	
<b>2</b> 温度調節キーで温度を合わせる	■加熱室が熱い場合の 最高設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。 ※予熱時間は自動的に決まります。  → 数秒後に変わる → 	
<b>3</b> タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)	※時間は調理時間です。 ■スタートのランプが点滅します。 *表示の時間は一例です。 	
<b>4</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 ■加熱室の温度を100℃から表示します。 	
 予熱終了音が鳴り予熱が終る	■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。 	
● 予熱が終わったらすぐに食品を入れる	■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。  バターロールの場合	
<b>5</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。 	
 終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"終了"になり、加熱が終了します。 	

**追加加熱などで予熱が不要なとき**  
(予熱なし)の使いかた(32ページ)の方法で行います。

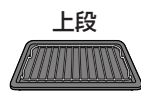
**予熱中、加熱中に温度を変えるとき**  
温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー を押して温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

**250℃の運転時間は約5分です**  
その後は自動的に210℃になります。

手動調理

# グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。  
 鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

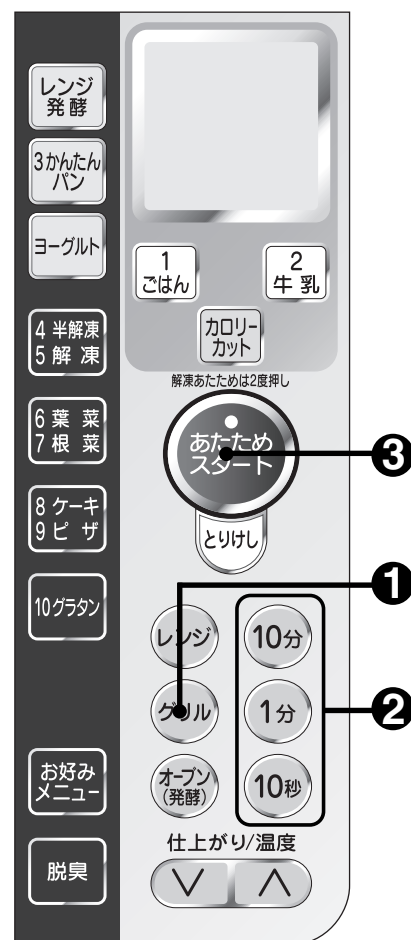


付属の角皿・焼網を使う。(焼網はメニューによっては使用しません)

## グリルの使いかた

手動調理

グリル



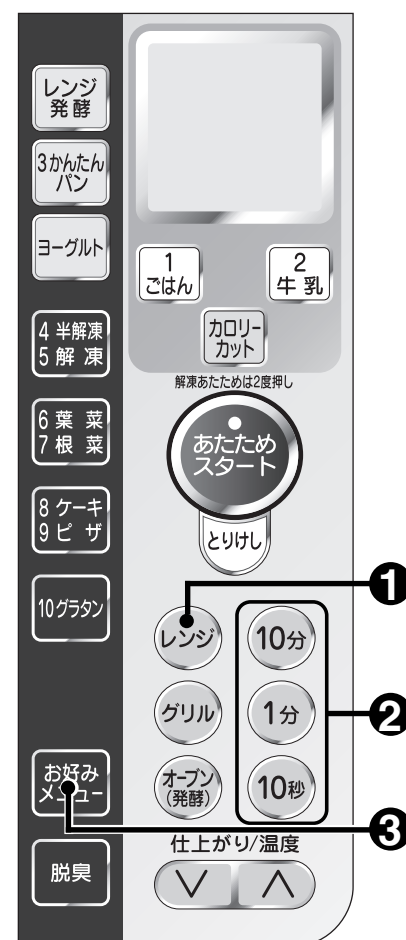
<p>●</p> <p>食品を入れる</p>	 <p>鮭の塩焼きの場合 (49ページ参照)</p>
<p>1</p> <p>グリル キーを押す</p>	<p>グリル</p> <p>0秒</p>
<p>2</p> <p>タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間40分)</p>	<p>■スタートのランプが点滅します。</p> <p>グリル</p> <p>25分</p> <p>*表示の時間は一例です。</p>
<p>3</p> <p>スタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>グリル</p> <p>25分</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>表示が“終了”になり、加熱が終了します。</p> <p>●食品は角皿にのせたまま取り出します。</p> <p>終了</p> <p>0</p>

# お好みメニュー

よく作る料理の加熱内容を記憶させておく  
 と、次からは、この お好みメニュー とスタートキーを押すだけの簡単操作になります。  
 (記憶できるのは、手動調理の内容です。)

## 記憶のしかた

例 肉まん(1個 約80g)をあたためるとき  
 レンジ600W で加熱時間30秒を記憶させる。(18ページ参照)



<p>1</p> <p>レンジ キーを1度押し レンジ 600W に合わせる</p>	<p>レンジ</p> <p>600W</p>
<p>2</p> <p>タイマーセットキーを押し加熱時間を30秒に合わせる</p>	<p>レンジ</p> <p>30秒</p>
<p>3</p> <p>お好みメニュー キーを押す</p>	<p>■“ピー”と鳴り表示部は、「0」表示にもどります。</p> <p>0</p>
<p>これで「お好みメニュー」は、肉まん1個のあたため専用キーになりました。</p>	
<p>記憶の確認</p> <p>お好みメニュー キーを押す</p>	<p>交互に表示する</p> <p>レンジ 600W ↔ レンジ 30秒</p> <p>■スタートキーのランプが点滅します。              ※記憶の確認が終わったらとりけしキーを押して「0」表示にもどします。</p>

- 新しい料理を記憶させると前回の内容は消えます。  
記憶できるのは1種類だけです。
- 差込プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。

- 記憶内容を消す場合  
 1. グリル キーを押し加熱時間を0秒にする。  
 2. お好みメニュー を押す。  
 “ピー”と鳴って「0」表示になり、記憶内容が消えます。
- 初めて使うときや、記憶内容を消したとき お好みメニュー は受けつけません。  
 ※調理途中にとりけしキーを押したり、調理終了後2分以内に記憶させようとすると“ピッピッピッ”と鳴り記憶できません。



## お好みメニューの使いかた

<p>① お好みメニューキーを押す</p> <p>② スタートキーを押す</p>	<p><b>食品を入れる</b></p> <p>(肉まん1個のあたための場合)</p> <p>■表示された加熱内容を確認します。 ■記憶されていない場合はキーを受けつけません。記憶のしかたをごらんになり記憶させてください。 ■スタートキーのランプが点滅します。</p> <p>レンジ 6:00<sup>w</sup></p> <p>交互に表示する</p> <p>レンジ 30<sup>秒</sup></p> <p>レンジ 30<sup>秒</sup></p> <p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>表示が“終了”になり、加熱が終了します。</p>
<p><b>△注意</b> お好みメニューの内容をよく確かめてからスタートキーを押してください。</p>	<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p> <p>終了 0</p>

## お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにポイントです。

<p><b>テーブルプレート</b></p> <p>かたく絞ったぬれ布きんでふきます。 ふきんで取れにくい場合は、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてその部分をこすると、とりやすくなります。 衝撃を加えたり、水をかけないでください。割れる恐れがあります。割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると火花が出たり、故障の原因になります。</p>	
<p><b>角皿・焼網</b></p> <p>台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。</p>	<p><b>外側</b></p> <p>やわらかい布でふきとります。 汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。</p>
<p><b>加熱室内壁・前面・ドア内側</b></p> <p>かたく絞ったぬれ布きんでふきます。 汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。</p>	

△注意		
<p>(さびる恐れ) 角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。焼網は、さびることがあります。</p> <p>(割れる恐れ) テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。</p> <p>(さび、感電、故障の原因) キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。</p>	<p>(傷・変形の恐れ) パネルやドア、加熱室などをオーブクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。 ★化学そうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p>	<p>火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因) 加熱室内壁に食品くすや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。</p> <p>●加熱室上面、底面には塗装コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。</p>

## においが気になるとき

**脱臭** キーを使います …………… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。  
加熱室のにおいを軽減することができます。

**脱臭のしくみ**  
加熱室に残ったにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。  
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」10ページを参照してください。

**△注意**

(やけどの原因)  
●**脱臭**の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室などその周辺にふれない。